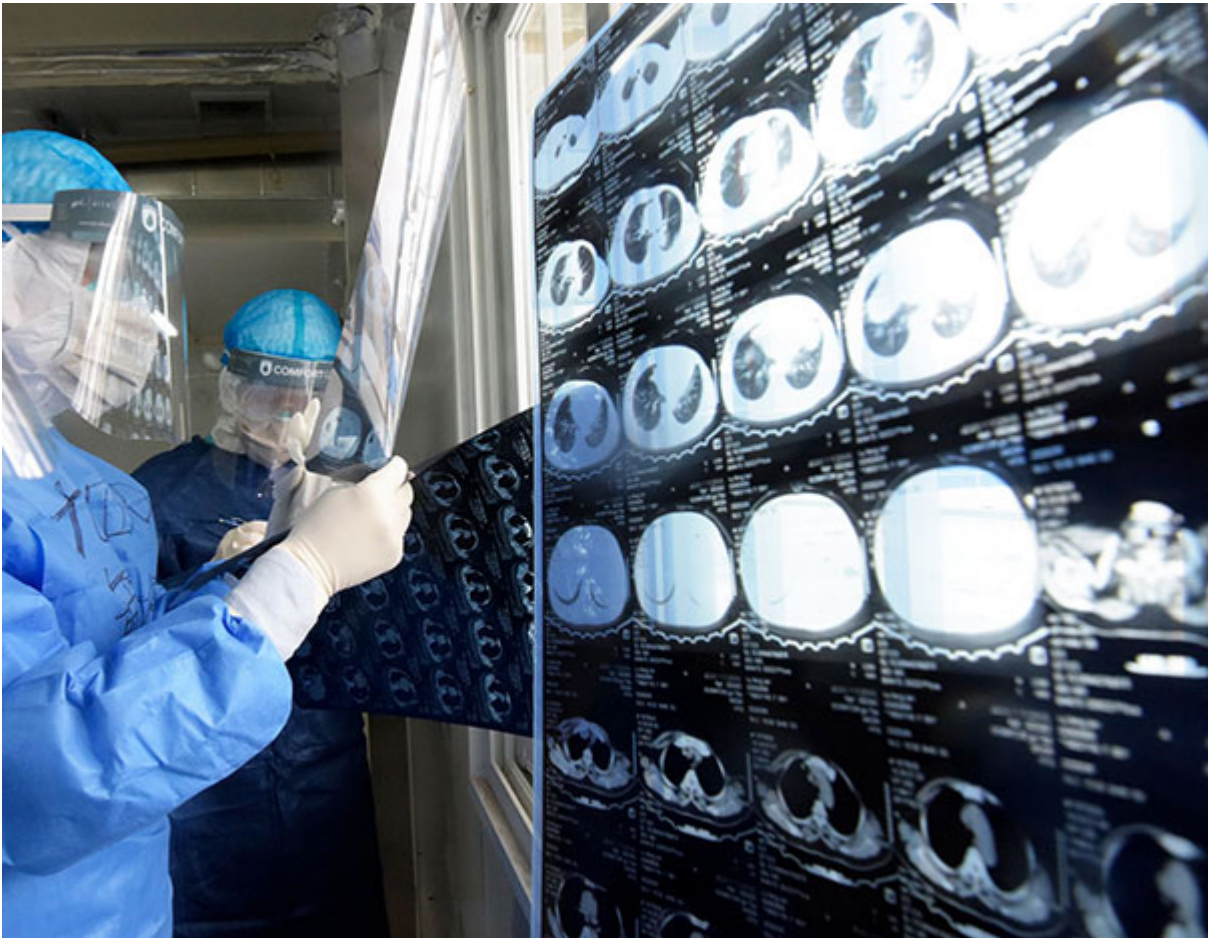


# Ya llegó el coronavirus ¿qué hacer?



FOTOS: Internet.

## Agenda Comunitaria

Por Frank Aguirre

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Primero **no paniquearse** ¿suena fácil no? con tanta información y desinformación, para dejarte tranquilo te comparto datos duros sobre la situación global y nacional:

*A algunos lo que más les preocupa sobre el coronavirus son los niños. Al momento, el COVID-19 parece no afectar a los*

*niños* ¿a qué me refiero con no afectar? a que de los 0 a los 9 años de edad de casos registrados en **todo** el mundo no superan el 1% (de los 145,000 casos), y de los **niños** infectados con **COVID-19**, el **0%** han muerto. Esto no significa que los **niños** no puedan portar el virus, lo que está pasando es que no se están enfermando (aún no saben por qué) pero si lo pueden transmitir/contagiar.



***También te podría interesar: [Coronavirus: todo lo que necesitas saber si llega a BCS](#)***

Las **mujeres embarazadas** no parecen tener mayor riesgo que otro sector de la población, se ha identificado que el virus no se transmite de madre a hijo, ni durante la cesárea o el parto. Esto se sabe al evaluar las muestras de sangre de cordón umbilical, encontrando que no hay transmisión al feto en forma significativa.

No se ha encontrado medicamento eficaz hasta el momento... *bueno*

¿y cómo esto me va a dejar más tranquilo? pues si estás viendo que no hay un tratamiento específico ¿para qué *chingados* vas y compras cajas y cajas de paracetamol, aspirinas, metamizol? El **COVID-19** en cuadros leves presenta una gripe común, atiéndela como tal. En caso de síntomas severos (dificultad para respirar, fiebre que no cede ante ningún medicamento) acude a tu hospital más cercano; de no mostrar síntomas graves **evita saturar el sistema de salud.**



Se cree que, debido a su similitud con la **influenza**, el clima puede influir en su reducción de la propagación, en específico **el calor**, pues las similitudes entre los casos múltiples se vinculan con las temperaturas entre los 5-11 °C, lo que se conoce como un *patrón estacional*. Esto podría beneficiarnos en **Baja California Sur** durante el mes de abril, que es cuando se pronostica será el pico más alto de propagación, pero nada de esto ha sido confirmado por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

Las fases que ha tomado hasta el momento el Secretario de salud, son las acertadas. Incluso la **OMS** ha reconocido las decisiones del gobierno federal. Pronto estaremos entrando en lo que se conoce como **FASE-2** ¿por qué no entramos antes a esa fase? Gracias a la experiencia con la gripe H1N1 (subrayo porque no están haciendo cosas en base a ocurrencias), adelantarse a una medida preventiva es un desperdicio de recursos que después van a ser necesarios durante la curva alta de infección y diseminación de la enfermedad.

*¿Qué es la FASE-2? Implica la suspensión de eventos masivos (más de 1000 personas) en espacios abiertos y cerrados como teatros, cines, parques, conciertos, estadios, plazas y playas. Se comienzan a aplicar filtros escolares y sanitarios (en aeropuertos y estaciones de autobuses). Como la propagación es ya comunitaria no es necesario tener como antecedente el viajar, para realizar pruebas diagnósticas.*





Por favor, **evita** el desabasto y la desinformación:

1. **E-v-i-t-a comprar en cantidades industriales** alcohol, cloro y gel antibacterial, con lo que ya tienes en casa es suficiente (recuerda que **tu casa no es un parque o un pesero**); igual con el cubrebocas, solo lo deben usar casos sospechosos o ya diagnosticados **ino al revés!**
2. Los síntomas para alguien con **coronavirus** pueden evolucionar desde fiebre, dolor muscular y de huesos, tos seca, hasta dificultad respiratoria, neumonía. Solo en estos dos últimos síntomas procura asistir a consulta.
3. Deja de gastar tu quincena en papel de baño, aunque es raro la transmisión a través de las heces, comprar 50 rollos de papel de baño ni va a evitar se propague ni va a evitar que te dé. Si tu pretexto es porque el papel de baño es más barato que un *kleenex*, recuerda que de todas maneras cada que te suenes te debes lavar las manos, así que mejor ve y tira tus mocos al lavamanos y de una vez lávate manos y cara.

# Forma correcta de toser y estornudar



Haz caso a las **indicaciones** de las instituciones públicas:

1. Se contagia a través de gotas de saliva (al estornudar, toser o hablar) por eso **se prohíbe el saludo de beso y abrazo** (como parte de la **FASE 2**) y icúbrete la boca con la manga de la parte de tu antebrazo cuando estornudes! También se contrae por tocar superficies infectadas y llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca), evítalo. Por eso limpia constantemente superficies con gran flujo de personas.
2. **Lávate las manos** constantemente, con jabón. Ha mostrado ser muchísimo más efectivo que el gel antibacterial, de cualquier manera **no** necesitas comprar 100 barras de jabón.

# LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS

www.consejosdehigiene.com



3. Evita el **contacto cercano** con personas que no se sienten bien y lugares concurridos (cines, parques, el malecón, conciertos de más de 1000 personas, festivales).
4. **Quédate en casa** el mayor tiempo posible. Si eres empleador y la mayoría del *jale* implica el uso de tecnología, procura enviar a tus empleados a hacer *home office*.

Ten paciencia, cuida a tus padres, abuelos, si no sabes algo pregúntale a tu médico más cercano, revisa las declaraciones de instituciones oficiales (Gobierno de México, Secretaría de Salud, Gobierno del Estado, y la **OMS**) y si no te queda clara la información de ésta columna escríbeme a **Frank Aguirre Riveros** en *Facebook* o **@soyfrankbcs** en *Twitter* para mayor información.

—  
*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor;*

*confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*